

Ich bin unruhig, Gott.
Bei dir suche ich Ruhe,
einen kurzen Moment nur.

Ich horche in mich hinein,
lausche meinem Atem.

Was geht mir nicht aus dem Kopf?

Was ist mir zu Herzen gegangen?

Was an die Nieren?

Gott, du hältst deine Hand über mir.
Du behütetest meine Seele.

Sei bei mir heute abend und in dieser Nacht.
Sei bei mir, wenn der Tag ausklingt.
Sei bei mir, wenn für heute alles getan ist.

unser vater im himmel
geheiligt werde deine name
dein reich komme
dein wille geschehe
wie im himmel so auf erden
unser tägliches brot gib uns heute
und vergib uns unsere schuld
wie auch wir vergeben unseren schuldigern
und führe uns nicht in versuchung
sondern erlöse uns von dem bösen
denn dein ist das reich
und die kraft
und die herrlichkeit
in ewigkeit

amen